

让运动真正成为健康加分项

孙维国

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”。近年来,安庆市不断加大全民健身理念宣传,优化公共配套服务,在不断完善体育健身设施加持下,群众身边精彩的体育赛事越来越多,群众对健身项目的追求更加丰富和多元化。

(《安庆晚报》8月8日)



新华社发

在快节奏的现代生活中,健身已成为许多人追求健康、提升生活质量的重要方式。然而,面对市场上各种健身项目和海量健身信息,如何科学、合理地选择并坚持适合自己的运动方式,使运动真正成为健康的加分项,是亟待需要补上的一堂“健身课”。

提升健身科学素养的前提是树立科学的健身理念。科学健身应基于对自身体质、健康状况及运动目标的全面了解,选择适合自己的运动项目和强度。正如安庆市科学健身指导中心那样,通过体质检测为市民提供个性化的“运动处方”,帮助大家避免盲目健身带来潜在的风险。

提升健身科学素养,还需广泛普及健身知识,增强公众的自我评估能力。这包括了解不同运动项目的特点、作用及适用人群,掌握基本的运动生理学、营养学知识等。通过学习和实践,公众能够更准确地评估自己的身体状况,制定科学合理的运动计划,并

在运动过程中及时调整,确保运动效果与身体健康双丰收。安庆市科学健身指导中心常态化开展国民体质检测、健身知识讲解及运动健身指导服务,正是这一理念的具体实践。

良好的健身氛围是提升健身科学素养的重要外部条件。安庆市通过举办丰富多彩的体育赛事和主题活动,不仅激发了广大市民的运动热情,还促进了健身文化的传播和交流。同时,政府和社会各界也应加大对公共体育设施的投入和建设力度,为市民提供更加便捷、优质的健身条件和服务。

在信息化、智能化时代,科技已成为提升健身科学素养的重要力量。通过引入智能穿戴设备、健身APP等科技手段,可以实时监测运动数据、评估运动效果、提供个性化训练建议等,帮助公众更加科学、高效地健身。

健身是一个广义范畴,具体到每一个人的个体范畴,健身就需要因人而异,不可一概而论。每一个

学生、年轻人、中老年人,如何根据兴趣爱好、身体状况等具体情况,选择适合自己的运动项目,都需要具备科学健身素养才能给出最佳答案。提升健身科学素养是一项系统工程,需要政府、社会、个人等多方面共同努力。只有树立科学的健身理念、普及健身知识、推广科学健身方法、营造良好健身氛围,并强化科技支撑,才能让运动真正成为健康的加分项,让每一个热爱运动的人都能通过科学健身享受运动的乐趣、收获健康的体魄。



期待更多公共体育场馆免费开放

徐剑锋

一年一度的全民健身日,部分体育场馆免费开放已成为惯例性“节日礼物”,这种社会公益责任担当好!

一个城市有多少可供使用的体育锻炼场所,看似小事,却事关众多市民的身心健康。这几年我市公共财政在体育健身工程中投资巨大,不仅许多学校拥有标准跑道、篮球场、足球场,而且不少体育场馆的体育设施也是首屈一指。尽管如此,全民健身的人均公共空间仍然不足,锻炼需求和矛盾依旧突出。一方面,小区、公园的健身器材旁人头攒动,经常排队等候锻炼;另一方面,要么是健身会所、球类俱乐部收费不菲只能望而却步,要么是学校、

公共体育场馆“铁将军把门”,已成为困扰全民健身运动的一大难题。

全民健身已在安庆蔚然成风,具有公益性质的公共体育场馆,理应发挥出最大的社会效益,回归公共产品的属性。最近几年,市图书馆、博物馆、文化馆等都实现了无障碍、零门槛进入。同样,逐步免费开放公共体育场馆也值得期待,这既是共享体育设施资源、深化全民健身锻炼的重要手段,也是落实《全民健身条例》应尽的义务之一。

我市全民健身日免费开放部分体育场馆,这是一个良好的开始。但是,免费开放不能止于重大节日“一年等一回”,应该循序渐进拿出全面免费开放的时间表。比如,可

以根据学生、老年人等不同对象定期定时免费开放;又比如,通过政府购买服务的形式,向市民发放健身优惠券或免费券;再比如,即使一些公共场馆暂时不具备完全免费开放的条件,也可通过财政“兜底”、社会捐赠等途径,有效降低准入门槛,让市民尽享“平民运动大餐”。

让更多公共体育场馆向市民免费开放,这是大势所趋、民众所盼。只要职能部门不断强化服务社会、服务市民的理念,落实监管职责,使免费开放的每个环节都有专管之人、每个人都有专管之责,就一定能把这件实事办实办好,从而让更多市民享受到普惠型体育制度的福利蛋糕。

打造优美宜居环境 绘就和美乡村画卷

艾才国

记者8月1日从市农业农村局获悉,今年我市持续推进农村人居环境整治,全年将改造提升农村卫生厕所2万户以上,力争农村生活污水治理率达到34.8%,农村生活垃圾无害化处理率达到100%。

(《安庆晚报》8月8日)

农村人居环境整治,是实施乡村振兴战略的重点任务,承载着提升乡村风貌、增进农民福祉的深切期待。安庆持续推进农村人居环境整治行动,旨在用心用力打造出优美宜居环境,在广袤的宣城大地上绘就和美乡村画卷。

优美的宜居环境,在农民眼里,应该是一个生活舒适、宜居宜业的地方,村子里有小桥、流水、人家,自家门口有绿树、池塘、荷花,房前屋后有蔬菜、瓜果和鸡鸭……为此,村庄怎样微改造、生活污水如何治理、农村卫生厕所怎样普及,都应该听听村民的意见,避免用僵化的行政命令代替科学合理的规划,尤其要防止无视城乡差别,简单套用城市标准,导致“过度城市化”倾向。应当“面子”“里子”兼顾,一切从“人民期盼”出发,以“人民满意”落脚。

打造优美宜居环境,农民群众既是直接受益者,也是关键参与者、建设者。必须要让村民都有意愿、有动力参与到农村人居环境整治工作中来,可以将环境卫生要求纳入村规民约,也可以实行积分制管理调动村民积极性,还可以组织村民开展各种评议活动褒扬乡村新风……最终通过村民自我教育、自我管理,让自己的家园变得更美好、更宜居。

三七建设,七分管护。人居环境临时整治易,长期保持难。需要建立完善有制度、有标准、有队伍、有经费、有监督的村庄人居环境长效管护机制,由此推动农村厕所、生活污水垃圾处理设施设备和村庄保洁等一体化运行管护,此外,还要通过深入细致的思想教育和宣传,引导村民自觉养成爱卫生、讲卫生、维护环境卫生的习惯,大家一起努力共筑宜居美丽家园。

乡村越来越美,生活有滋有味!相信随着我市农村人居环境整治持续推进,广袤宣城乡村将会实现从“一村美”到“全域美”,从“一时美”到“持久美”,从“外在美”到“内在美”的美丽嬗变。